



ATELIER-CUISINE DU 25 MAI 2009 BRITISH FOOD

MORUE POÊLEE ET CHOU VERT AU SAUMON FUMÉ (PAN-FRIED COD WITH CABBAGE AND SMOKED SALMON)

Ingrédients pour 4 personnes

- 175g de chou vert frisé
- 115g de saumon fumé
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 4 fois 175 à 200g de filet de morue assez épais
- sel, poivre du moulin
- 55g de beurre

Pour la vinaigrette à la moutarde :

- 4 cuillers à café de moutarde de Dijon
- 2 cuillers à soupe de vinaigre
- 8 cuillers à soupe d'huile de noix + 8 cuillers à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre

Préparation

Préparez la vinaigrette en mélangeant d'abord la moutarde avec le vinaigre. Mélangez les 2 huiles et ajoutez la moutarde en remuant continuellement. Quand tout est bien mélangé, ajoutez sel et poivre. Réservez.

Coupez les feuilles fanées du chou. Coupez-le en quartier puis coupez-le en lanières de 1cm. Coupez également les tranches de saumon fumé en lanières de 1cm.

Faites chauffer la poêle et ajoutez-y l'huile d'olive. Assaisonnez les filets de morue avant de les mettre dans la poêle. Ajoutez la moitié du beurre. Faites les cuire 3 ou 4mn de chaque côté (en fonction de l'épaisseur). Ils doivent être cuits à coeur.

En même temps, faites chauffer une casserole avec un peu d'eau et le beurre restant. Quand cela bout, mettez les lanières de chou, salez, poivrez et continuez de remuer pendant 1 à 2 mn (le chou doit être croquant). Hors du feu, ajoutez le saumon fumé et un peu de vinaigrette à la moutarde.

Servez sur assiette en mettant en haut le chou et le saumon fumé et terminez par le filet de morue sur le côté

COTTAGE PIE

Ingrédients pour 4 personnes

- 450g de viande boeuf coupée en cube
- 25ml d'huile d'olive
- 20g de beurre + 30g pour la purée
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 petite branche de céleri
- 100g de petits pois
- 1 cuiller à café de cannelle moulue
- 1 pincée de romarin
- 2 cuillers à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillers à café de sauce Worcestershire
- 50 cl de bouillon de boeuf
- 25g de farine

- 4 belles pommes de terre
- 20cl de lait
- sel, poivre du moulin

Préparation

Assaisonnez la viande de boeuf et faites-la revenir dans la poêle avec l'huile d'olive. Quand la viande est colorée, retirez-la de la poêle et réservez dans une passoire.

Emincez les oignons, coupez les carottes en rondelles de 1cm, taillez la branche de céleri.

Mettez le beurre dans une grande casserole et ajoutez-y les oignons, les carottes, les morceaux de céleri, les petits pois. Salez, poivrez. Ajoutez la cannelle et le romarin. Faites revenir le tout 5-6 mn. Ajoutez la viande, le concentré de tomate, la sauce Worcestershire et saupoudrez de farine. Incorporez le bouillon de boeuf, portez à ébullition . et faites cuire à couvert, à feu doux pendant 45mn. Surveillez de temps en temps pour que la viande n'accroche pas.

Pendant ce temps, faites bouillir les pommes de terre. Une fois cuites, écrasez-les en purée avec le lait, salez, poivrez.

Une fois la sauce cuite (elle ne doit pas être trop liquide), versez-la dans un plat à gratin beurré et recouvrez-la avec la purée. Avec la fourchette, faites des sillons sur le dessus de la purée. Mettez quelques noisettes de beurre et enfournez le plat. Faites cuire pendant 40mn à 190° sous le grill pour bien dorer la purée.

MARMELADE RHUBARBE/FRAISES A LA CRÈME (RHUBARD AND STRAWBERRY FOOL)

Ingédients pour 6 personnes

- 55g de beurre
- 250g de fraises
- 250g de rhubarbe
- sucre en poudre
- 300ml de crème fraîche
- 1 orange non traitée (pour le jus et le zeste)

Préparation

Zestez l'orange et faites blanchir les zestes quelques minutes dans l'eau bouillante. Egouttez-les et réservez-les.

Pressez le jus de l'orange et réservez-le.

Pelez les côtes de rhubarbe. Coupez-les en petits tronçons. Mettez le beurre dans une casserole assez large et ajoutez-y les tronçons de rhubarbe. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 3mn. Ajoutez les fraises lavées et équeutées et faites cuire encore pendant 2 mn. Retirez la casserole du feu et écrasez les fruits avec une cuiller en bois puis avec une fourchette. N'écrasez pas en purée, il doit rester des morceaux de fruits. Ajoutez du sucre si nécessaire. Faites refroidir.

Fouettez la crème jusqu'à obtention d'une consistance ferme, incorporez la marmelade, le jus d'orange et quelques zestes. Goûtez et ajoutez du sucre si nécessaire mais cela ne doit pas être trop sucré. Ajoutez le reste de zeste sur le dessus et mettez au réfrigérateur car ce dessert se sert bien frais, accompagné de petits biscuits (shortbreads).